

# ほけんだより

平成31年1月28日

大阪市立長吉小学校

1月は、厳しい寒さが続き、インフルエンザや感染性胃腸炎など、冬の感染症が流行しやすい時期です。

健康な生活をして、寒い冬も元気に過ごしましょう。



## 免疫力を高めよう！

免疫力とは、からだの中に入った風邪などの原因となるウイルスをやっつけようとするはたらきのことです。



### 睡眠

夜遅くまで起きている生活を続けていると、つかれが取れにくくなり、免疫力が低くなって、いろいろな病気にかかりやすくなるよ。そうならないために、早ね早起きの生活を心がけよう。

### 入浴

1日の終わりに、ぬるめのお湯にゆっくりつかろう。からだが温まってきて、夜も眠りやすくなるよ。



他にも右のクイズに挑戦して、免疫力アップを自指そう！

## 1月の健康目標 寒さに負けないからだをつくろう

「早ね早起き朝ごはん」の規則正しい生活を続けることは、毎日元気に過ごすための近道になります。

### クイズにちょうせん！（答えは下にあります）

免疫力が高くない、病気にかかりにくいのは、それぞれどちらでしょう？

- A 昼間、しっかりからだを動かしている  
B 温かい部屋でゆっくり過ごしている
- A おやつをダラダラ食べている  
B 朝昼晩、3食好ききらいしないで食べている



元気に過ごすことができます。

2 B-3食バランスよく食べること、からだの調子もよくなり、一日を過ごすことができます。

なり、少しづつからだもあたたまってきたり、元気がからだをつくること

1 A-バランスよくとるなど、からだを動かすことで血液の流れがよく

(答え)

## 1月28日～2月1日は健康週間です

毎日、健康な生活を続けることは、将来の健康のためにも、とても大切なことです。

3学期の発育測定後に、みなさんに書いてもらった健康チェックでは、「テレビやゲームなどの時間を決めている」に◎（ほとんどできた）をつけている人が一番少なかったです。

朝、気持ちよく目覚め一日を元気に過ごすために、テレビやゲームなどの時間を決めて、夜はできるだけ早く寝るようにしましょう。

